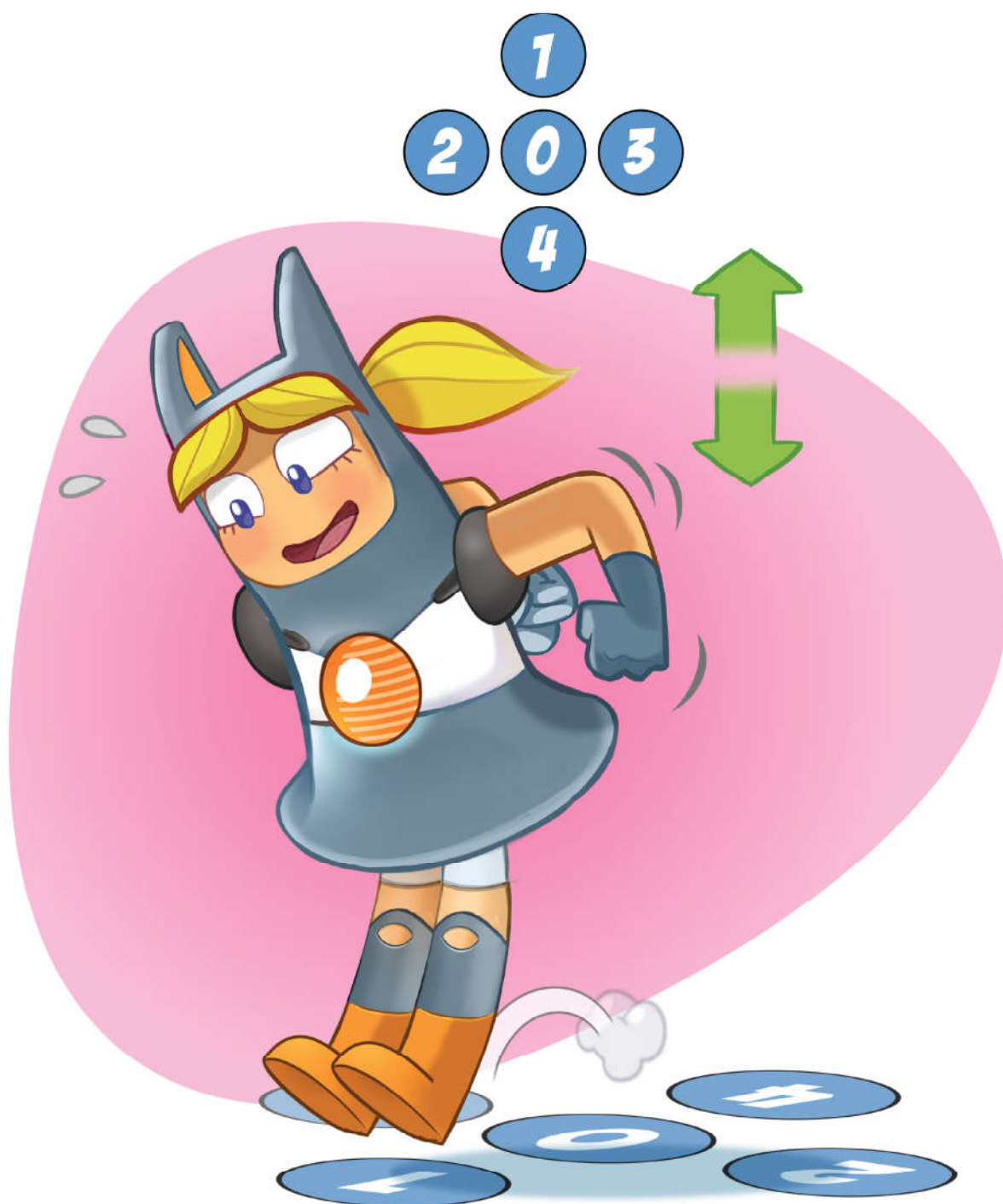


Mouvements énergiques



Dessiner 4 croix en sautant pieds joints, devant,
derrière et de chaque côté puis se reposer
3 fois